

# ПРОГРАМА

## ФІЗКУЛЬТУРНО-ПАТРІОТИЧНОГО ГУРТКА

### „ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ“ (для дітей від 2 до 10 років)

*Автор: Зоя Діхтяренко*

#### Пояснювальна записка

Навчальні заняття в фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ сприяють вихованню патріотизму та життєво важливих рухових навичок, а також надають рухам красу, граціозність, точність. Вони забезпечують розвиток психофізичних якостей дитини, таких як: спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість; формує волю, характер, дисциплінованість; розвиває пам'ять, мислення. Специфічним *завданням* дитячого фізкультурно-патріотичного гуртку „Оздоровчий хортинг“ є формування в дошкільників і молодших школярів правильної постави, корекція різних деформацій тіла, виховання вмінь володіти ним.

У ході навчання фізичним вправам спеціального розділу хортингу важливо давати дітям знання про техніку виконання рухів, щоб формування рухових умінь і навичок здійснювалося не тільки через велику кількість повторень, а впливало на швидкість засвоєння рухів через реалізацію принципу усвідомленості в навчанні. Тим самим ставиться питання (основна *мета*) не тільки про формування рухових навичок, але й про прилучення дошкільників і учнів початкових класів до фізичної культури суспільства загалом, виховання патріотизму, що сприятиме формуванню здорового способу життя та їхній підготовці до повноцінного життя в суспільстві [7; 8, с. 677, 680].

Фізичне виховання та виховання патріотизму є завжди актуальними та в та в нормативних документах (Державна національна програма „Освіта“ („Україна ХХІ століття“), Національна програма патріотичного виховання громадян, розвитку духовності, Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства, Національна програма „Діти України“, Закон України „Про освіту“, Закон України „Про загальну середню освіту“, Національна доктрина розвитку освіти України, Національна доктрина

розвитку фізичної культури і спорту, Концепція національно-патріотичного виховання молоді, Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді, Концепція громадського виховання особистості в умовах розвитку української державності, Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді та інші) займають стратегічні місця [3, с. 9].

У зв'язку з цим дані заняття мають назву – фізкультурно-патріотичні, що передбачають (основні *завдання*): передачу дошкільнятам суспільно-історичного досвіду; культури виконання рухів, вироблені людством; виховання патріотичних почуттів, що закріплені віками та тисячоліттями (любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле та сьогодення, готовність до його захисту тощо); специфіки вправ хортингу, які застосовувалися багатьма попередніми поколіннями українців.

Ця форма роботи є провідною для формування правильних рухових вмінь і навичок, створює сприятливі умови для засвоєння загальних положень і закономірностей при виконанні фізичних вправ, сприяє розвитку різнобічних здібностей дітей. Навчальні заняття в гуртках хортингу одночасно з усіма дітьми певної групи дозволяють забезпечити свідоме засвоєння матеріалу, підвести дітей до узагальнень, пов'язаних із оволодінням руховими діями початкової базової техніки хортингу й їх використанням. Без узагальнення неможливе перенесення правильного виконання руху в інші ситуації.

Спеціально організовані заняття з елементами українського національного виду спорту хортинг у дошкільному навчальному закладі з усією групою забезпечують проходження та засвоєння програмного матеріалу в певній послідовності та дозволяють у міру необхідності, повторювати та закріплювати рухові дії. Навчання проводиться систематично. Заняття будуються за певним планом і тому дозволяють дозувати фізіологічне навантаження, поступово і обережно збільшуючи його, що сприяє підвищенню витривалості організму. Підготовка організму до виконання складних рухів дозволяє попередити травматизм при їх виконанні.

Вихованці повинні вміти: слухати вказівки керівника гуртка – інструктора з хортингу, виконувати рухи одночасно всією групою (колективне

виконання елементів базової техніки хортингу), організовуючись різними способами, що формує в них активність, виховує свідоме ставлення до впроваджуваних вправ, вміння вислуховувати до кінця та діяти у відповідності із заданим планом або творчо виконувати запропоновані завдання.

З самого початку в розробці схеми побудови гурткового заняття з хортингу були виділені істотні відмінності в розташуванні матеріалу на заняттях із використанням фізичних вправ у порівнянні із заняттями по інших областях знань.

Заняття в фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ складаються з трьох частин: *вступна, основна, заключна*. У *вступній частині* необхідно зацікавити дітей, зосередити їх увагу та надати первісне навантаження. В *основну частину* включаються загальнорозвивальні вправи (для того, щоб розігріти різні м'язові групи), основні рухи базової техніки хортингу та рухливі ігри. *Заключна частина* передбачає зниження фізіологічного навантаження для переходу до спокійної діяльності. У цій структурі не встановлюється взаємозв'язок підбору фізичних вправ у різних частинах заняття. Кожна включена група фізичних вправ вирішує свої завдання.

У *вступній*, як і в інших частинах заняття, вирішуються насамперед освітні завдання:

- розучування стройових вправ, шикування, перешикування, поворотів тощо;
- засвоєння різних способів базових пересувань у хортингу, ходьби і бігу;
- закріплення виконання простих засвоєних рухів (стрибків з просуванням вперед на одній і двох ногах, повторення блокувальних рухів руками у верхній, середній та нижній рівень з техніки хортингу);
- використання підвідних вправ для успішного оволодіння складними рухами, включеними в заняття;
- розвиток швидкості реакції і активізація уваги дітей;
- розвиток динамічного орієнтування в просторі;

- залучення різних органів і систем у постійно збільшуване фізіологічне навантаження;
- розминка ступні і попередження плоскостопості.

В *основній частині* за допомогою загальнорозвивальних вправ вирішуються вже інші завдання:

- педагог має забезпечити формування правильної постави;
- сприяти підготовці організму дитини до навантаження, для цього за допомогою певних вправ розігріти різні частини тіла, що попередить травматизм і забезпечить найкращий результат у виконанні руху;
- застосовувати та підбирати вправи для створення умов успішного оволодіння рухів, які розучуються.

Основні рухи включаються для початкового розучування, закріплення, вдосконалення та забезпечення достатнього фізіологічного навантаження, а також для розвитку певних фізичних якостей.

У *заклучній частині* передбачається перехід від інтенсивної діяльності до спокійної, зниження фізіологічного навантаження, з тим, щоб протягом 2–4 хв. після заняття пульс дитини прийшов в початковий стан. Це досягається включенням малорухомих ігор і ходьби в різному темпі.

*Тривалість занять* гуртка хортингу:

- у молодшій групі – ранній вік (від 2 до 3 років) складає від 20 до 30 хв.
  - 2 рази на тиждень (72 заняття на рік);
- у середній групі – молодший дошкільний вік (від 3 до 4 років) складає 30 хв. – 2 рази на тиждень (72 заняття на рік);
- у старшій групі – молодший дошкільний вік (від 4 до 5 років) складає від 30 до 45 хв. – 3 рази на тиждень (108 занять на рік);
- у підготовчій групі – старший дошкільний вік (від 5-ти до 6-ти (7-ми) років) складає по 45 хв. – 3 рази на тиждень (108 занять на рік);
- у молодших школярів – учні 1–4 класів (від 6-ти (7-ми) до 10 років) складає по 45 хв. – 3 рази на тиждень (108 занять на рік).

*Типи гурткових занять* хортингу характеризуються великою різноманітністю. Можна виділити заняття за змістом: спеціальне дитяче

заняття – „дискотека хортингу“, гімнастика та рухливі ігри, навчання спортивним вправам і елементам хортингу, навчання елементам спортивних ігор, розвиток орієнтування, заняття-походи (елементарний туризм).

Гурткові заняття розрізняються за використанням *методів роботи*. Велике місце в дитячих садах займають заняття змішаного типу (коли на одному занятті відбувається розучування одних вправ, закріплення і вдосконалення інших), застосовуються ігровий та сюжетний типи занять. Гурткові заняття хортингу можуть також передбачати тільки закріплення і вдосконалення базових рухів техніки. Використовується й контрольний тип, коли керівник гуртка визначає рівень засвоєння матеріалу за квартал, півріччя, рік. При цьому структура гурткових занять не змінюється, вони відрізняються завданнями змісту, підбором вправ і формою проведення.

Ефективність навчання фізичним вправам забезпечується за допомогою різних *способів організації дітей*: фронтальний, груповий, коловий і т.д. Вчитель фізичної культури (тренер із хортингу) сам визначає найдієвіший спосіб проведення заняття хортингу. Ці способи при виконанні рухів впливають на кількість повторень базової техніки хортингу за відведений час, забезпечують управління керівником гуртка процесом засвоєння матеріалу, створюють умови для усвідомленого оволодіння структурними компонентами руху і дозволяють дітям вчитися не тільки у педагога, який викладає, але й у своїх однолітків.

На гурткових заняттях використовується *фронтальний спосіб організації* навчання, при якому всі діти виконують одночасно однаковий рух. Цей спосіб дозволяє за виділений педагогом час забезпечити достатньо високу повторюваність, що сприяє швидкому утворенню тимчасових зв'язків, досягненню високої активності кожної дитини і достатнього фізичного навантаження при виконанні будь-якого руху. Але при цьому педагог не може утримати в полі зору всіх дітей, перемикаючись на навчання одних, він не бачить дії інших. Тому при багаторазовому повторенні техніки хортингу може закладатися його помилкове виконання дитиною, і в подальшому доведеться вносити в нього корективи. Дитина не має можливості спостерігати за діями

інших дітей, які займаються. Цей спосіб цілком підходить для формування початкового уявлення про новий рух, для оволодіння початковими діями з яким-небудь новим знаряддям (м'ячем, обручем, мішечком тощо), коли створюється орієнтування у виконанні.

Для виконання фізичних рухів діти можуть бути розділені на групи, тобто використовується *груповий спосіб* організації дітей. При цьому кожна група, як правило, вправляється у здійсненні певних технічних дій, тому кількість дітей біля одного снаряда значно зменшується. Через деякий час підгрупи міняються місцями, і це дозволяє переходити до дій на різному інвентарю, що підвищує інтерес дітей до заняття. При такому способі створюється можливість для поглибленого розучування руху однією підгрупою, а інші підгрупи в цей час виконують засвоєні рухи для їх закріплення чи в ускладнених умовах.

Перевагами цього способу є створення сприятливих умов для детального засвоєння:

- невелика чисельність дітей дозволяє забезпечити достатню кількість повторень для успішного оволодіння вправою, дитина має можливість чути вказівки керівника гуртка, призначені до нього і до інших дітей;
- невеличка перерва між повтореннями, з одного боку – достатня для відновлення сил, а з іншого боку – успішно утворюються тимчасові зв'язки і з'являються умови для спостереження за виконанням вправи іншими дітьми.

Знайомі фізичні вправи діти виконують без прямого керівництва педагога, що розвиває в них самостійність у використанні розученого руху, самоконтроль і самооцінку. Даний рух включається в руховий досвід дитини. *Груповий спосіб* створює сприятливі умови для розучування складових елементів руху; успішно вирішує завдання на закріплення та вдосконалення рухів. Однак якщо на занятті розучується новий рух або спосіб його виконання, то для закріплення не може бути взятий рух, що вимагає підстраховки. Цілеспрямований підбір вправ для засвоєння складних рухів може здійснюватися в будь-якій частині заняття до виконання провідного руху.

Таким чином, гурткові заняття сприяють переданню дошкільнятам і

молодшим школярам суспільно-історичного досвіду та культури виконання рухів [8, с. 677–680].

Звернемо увагу на той факт, що передбачені *педагогічні методи контролю* під час занять у фізкультурно-патріотичного гуртку „Оздоровчий хортинг“: візуальний огляд вихованців перед початком, під час, і після заняття.

До *критеріїв оцінки стану здоров'я* дошкільників і молодших школярів відноситься: зовнішній вигляд, одяг і поведження, психічний стан, усмішливість і бадьорість, серйозність і зосередженість або млявість і апатичність. Фізіологічний стан – колір шкіри, обличчя й рук, колір губ, колір склери й очного яблука, зниження ваги й затримка в рості при сприятливих умовах сну й харчування. Опитування про стан здоров'я та настрою, сну й харчування вихованця.

*Психологічна оцінка стану* хортингіста є показником адекватності програми навчання й рівня розумових і фізичних навантажень, а також відпочинку. Контроль фізіологічних показників проводиться оперативно в процесі однієї фізичної вправи. Поточно – в серії декількох фізичних вправ або циклу навчальних занять і поетапно на черговий навчальний цикл. Контрольні та перевідні нормативи учнів у гуртку з хортингу мають носити формальний оздоровчий характер [8, с. 789].

Розглянемо більш детально призначення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“. Так, дирекція, вихователі, вчитель фізичної культури та лікар у доступній формі дітям і їхнім батькам розповідають, що хортинг починається з:

- усвідомленням кожною людиною, що ми – українці, які мають незалежну Батьківщину, державну символіку, власну мову – українську, традиції, звичаї, обряди тощо;
- систематичних розповідей батьків і педагогів дітям про значення бути незалежним на своїй Батьківщині (історію України: кріпацтво, козаки, Запорозька Січ, острів Хортиця, війни на землях батьківщини, примусовий вивіз дітей та молоді за межі України і т.д.);
- дотриманням кожного українця гідного права називатися справжнім

патріотом своєї держави – України, адже, носієм патріотизму – є сама людина;

- щоденного вживання в побуті української мови; читання дорослими дітям і самими дітьми українських казок, оповідань, віршів; спільне вивчення батьками, педагогами та дітьми прислів'їв, приказок, загадок, небилиць, українських пісень, колискових тощо; бесіди про значення усної та писемної творчості – тисячолітнього народного багатства для зміцнення та збереження української нації; відвідування українських ярмарків: „Гончарні вироби“, „Українська вишивка“, „Українська кухня“ і т.д., історичних музеїв; спільний перегляд мультфільмів, художніх фільмів патріотичної тематики; навчання дітей вишивати, в'язати, плести та готувати українські страви (враховуючи вік дитини, можливості кожної сім'ї і т.д.) тощо – тобто, всьому, що сприятиме передачі українського народного досвіду молодому поколінню, адже український народ такий талановитий;
- систематичне приймання вихованцями та їхніми батьками участі в спортивно-патріотичних і народних святах, розвагах, святах-змаганнях (із елементами хортингу) (6, с. 119–169), в українських народних рухливих іграх (6, с. 232–249), у творчих вечорах, фестивалях дитячої творчості, олімпійських уроках, туристичних походах тощо;
- спільний випуск педагогами, батьками та дітьми стінгазет про вплив українського національного виду спорту – хортинг на формування здорового способу життя в дітей тощо;
- усвідомленням кожним педагогом, вихованцями та їхніми батьками, що справжні українці – толерантні, чесні, мужні, наполегливі, працьовиті, дисципліновані, відважні, незалежні і т.д. люди, які мають всі притаманні справжнім патріотам своєї Батьківщини морально-вольові якості;
- власних прикладів дорослих передавати невимушено знання та досвід про значення збереження української природи, яка тисячоліттями



оспівувалася в піснях, описувалася в різних художніх і мистецьких творах і т.д., яка сприяє зміцненню фізичного, психічного, духовного і т.д. здоров'я, відновленню сил, вихованню справжнього господаря власної землі і т.д.

Таким чином, перелічені складові сприяють формуванню в батьків і їх дітей власного поняття та відношення до хортингу: „Я – українець, я – патріот своєї Батьківщини. Я – хочу навчитися хортингу – національному виду спорту України, щоб зберегти та передати наступним поколінням традиції та звичаї козаків і т.д. Хортинг – лицарський український вид спорту. Всі лицарі в кожен епоху володіли холодною зброєю та своїм тілом, щоб бути фізично здоровим, свої вміння направляти на добрі справи, ніколи нікого не кривдити, захищати честь людей, оберігати свою родину, народ, державу. Лицарі – люди честі і т.д. Тепер я (моя родина) впевнений, що хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі в спортивних змаганнях і т.д.“.

Наступним призначенням фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ є донесення педагогами батькам і їх дітям, що основна *мета хортингу* – охоплення оздоровчим рухом всі верстви населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі доброчесності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно, фундаментом є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків. Таким чином, батьки також можуть починати ходити паралельно зі своїми дітьми на тренування (у відповідну вікову групу) з хортингу до тренера, що сприятиме формуванню здорового способу життя всієї родини [8, с. 11].

Третім етапом призначенням фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ – формування навичок здорового способу життя засобами хортингу. Так, як було зазначено в параграфі 3.3.2, що структура здорового способу життя повинна включати в себе такі фактори: оптимальний руховий режим, зміцнення імунітету, загартування, раціональне харчування, психофізіологічна регуляція, психосоціальна та статеві культура, раціональний режим життя, відсутність шкідливих звичок, валеологічні знання й самоосвіта, то вчитель фізичної культури, щоб досягнути бажаного результату дотримується під час занять низки *дидактичних принципів* (6, с. 9–10).

Таким чином, систематичне відвідування вихованцями НВК № 24 фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ сприяє вивченню ними теоретичних знань і практичних вмінь:

- ***діти до 4-х років повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:*** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви віршів та пісень про хортинг;

- ***діти до 4-х років повинні вміти з хортингу виконувати:*** самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті [8];

- ***діти 2-х років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:*** назви імітаційних видів ходьби; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів ходьби та бігу; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів (куб, лава тощо); назви різних видів вправ у повзанні, підлізанні, пролізанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазання, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як жучки, собачки, кішечки, ведмедики) зі звуковимовою; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка тощо); назви різних видів вправ із

рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (кубики, шнур, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, каштани, шишки тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрій; назви рухливих ігор та ігрових вправ;

- **діти 2-х років життя повинні вміти виконувати:** стройові вправи; вправи за вихователем, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); ходити між предметами (кеглі, кубики, прапорці, фішки тощо); 3–4 загальнорозвивальних вправи; використовувати предмети; чергувати ходьбу з бігом; бігати зграйкою, в колоні, за вихователем і від нього, за його вказівкою та сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); використовувати предмети і спортивний інвентар; підстрибувати, перестрибувати, зістрибувати, різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; повзати, підлізати, пролізати, перелізати, лазити за вихователем, за його вказівкою та сигналом; виконуючи імітаційні рухи (як жучки, собачки, кішечки, ведмедики) зі звуковимовою; використовувати предмети і спортивний інвентар; ходити: по прямій доріжці, по дошці, по похилій дошці, переступати через перешкоди, підніматися на куб, лаву та стояти на них, зберігаючи рівновагу, сходити з підвищень; виконувати вправи з рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; скочувати, котити, прокочувати, збивати, кидати, перекидати м'яч, різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом;

використовувати предмети і спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети та спортивний інвентар; основні елементи рухів із рухливих ігор та ігрових вправ.

***Рухливі ігри та ігрові вправи для дітей 2-х років життя:***

- **ігри з ходьбою, бігом, на утримання рівноваги:** „До ляльок у гості“, „Дожени мене“, „Дожени м'яч“, „Пройди по стежці“, „Пройди по місточку“, „Через струмок“, „Піднімай ноги вище“, „Потяг“, „Хто тихіше“, „Повітряна кулька“, „Парами на прогулянку“, „Горобчики і автомобілі“, „Літачки“, „Сонечко і дощик“, „Жили у бабусі“;

- **ігри з повзанням і лазінням:** „Доповзи до брязкальця“, „Проповзи у ворітця“, „До ведмедика у гості“, „Не зачепи“, „Перелізь через колоду“, „Будь обережний“, „Збери іграшки“, „Не заступи за лінію“, „Мавпочки“, „Кошенята“, „Собачки“, „Курочка-чубарочка“;

- **ігри з киданням та ловінням м'яча:** „Прокоти м'яч“, „Скоти з гірки“, „Передай м'яч“, „Кинь і дожени м'яч“, „Влучи у ворітця“, „Збий кеглю“, „Цілься точніше“, „Спіймай м'яч“, „Перекинь через мотузку“, „Цілься у коло“;

- **ігри зі стрибками:** „Пружинки“, „Дістань долоню“, „Задзвони у дзвіночок“, „Злови комара (метелика)“, „Мій дзвінкий веселий м'яч“, „Зайчик біленький сидить“, „Пташки літають“, „Зістрибни у воду“;

- **ігри на орієнтування у просторі:** „Де дзвонили?“, „Знайди предмет (іграшку)“, „Дзвіночок“;

- **діти 3-х років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:** назви різних видів ходьби; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів (куб, лава тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазання, прорізання, підлізання тощо;

імітаційні рухи (як жучки, собачки, кішечки, ведмедики) зі звуковимовою; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (кубики, шнур, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, каштани, шишки тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрій; назви українських народних рухливих ігор;

- **діти 3-х років життя повинні вміти виконувати:** різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); стройові вправи; вправи за вихователем, за сигналом; 5–6 загальнорозвивальних вправ; використовувати предмети; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); за вказівками та сигналами вихователя; бігати між предметами та з спортивним інвентарем; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо;

використовувати по призначенню предмети та спортивний інвентар; основні елементи рухів із українських народних рухливих ігор.

**Українські народні рухливі ігри для дітей 3-х років життя:** „Іди, іди дощичку“, „Печу, печу хлібчик“, „Дрібу, дрібу дрібушечки“, „Заїнько“, „Квочка“, „Пригоди киці“ [6, с. 298–299];

• **діти 4–5-ти років життя повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; загальні правила безпеки; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви та текст віршів і пісень про хортинг; значення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ для здоров’я вихованця НВК № 24; порядок і план роботи гуртка; користь від правильного та систематичного харчування; основні положення хортингіста та пересування його на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); поняття основ базової техніки хортингу, ударів та блоків руками та ногами по повітрю; значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих і загальнорозвивальних вправ на організм людини; відомості про мету хортингу та козацькі традиції; ідею створення хортингу; назви віршів та пісень про хортинг, здоров’я; користь від фізичних вправ і як правильно дихати; назви українських народних рухливих ігор; техніку рук і ніг; блоки; удари; захист; парні положення;

• **діти 4–5-ти років життя повинні з хортингу вміти виконувати:** самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися та орієнтуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримувати дисципліну; правильно виконувати основні удари руками та ногами по повітрю (імітаційні рухи); володіти елементами самостраховки при падіннях на хорт; координувати рухи, слідкувати за положенням тулуба, рук і ніг при пересуваннях [8];

• **діти 4-х років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного**

**виховання та знати:** ознаки хвороби; назви видів ходьби; назви різних положень рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів і спортивного інвентарю (мотузки, куб, лава, обручі, шишки тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазання, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як „ведмедики“); назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка, палиця тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, шнури, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки, гімнастичні лави (колоди) тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (м'ячі, кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, кошики, каштани, шишки, щит тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрої; назви українських народних рухливих ігор; фольклорні жанри, які можна використати в цих іграх;

• **діти 4-х років життя повинні вміти виконувати:** стройові вправи; вправи за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); 6–7 загальнорозвивальних вправ; розкладати та складати на місце предмети, спортивний інвентар; бігати за вказівкою вихователя, за його сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); розкладати та складати на місце предмети і спортивний інвентар; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкладати й складати

на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети та спортивний інвентар; поєднувати: словесні фрази, мелодії, танцювальні рухи, елементи дій; за вказівкою вихователя підготовлювати місце для гри, інвентар, обладнання, атрибути; розподіляти ігрові ролі, учасників гри на команди; використовувати: малі ігрові фольклорні жанри (заклички, примовки, лічилки, мирилки тощо).

**Українські народні рухливі ігри для дітей 4-х років життя:** „Подоряночка“, „Мак“, „У дзвона“, „Сірий кіт“, „Кіт і миша“, „Маринка“, „Чаклун“;

• **діти 5-и років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:** назви видів ходьби; назви різних положень рук; назви предметів (м'ячі, кеглі, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кеглі, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів та інвентарю (куб, колода, лава, батут, пенюк, скакалка тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазіння, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як „ведмедики“); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка, палиця, канат (жердина) тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, шнури, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки, гімнастичні лави (колоди) тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні,



ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (м'ячі, кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, кошики, каштани, шишки, щит, кільце тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрій; назви українських народних рухливих ігор; фольклорні жанри, які можна використати в цих іграх;

- ***діти 5-и років життя повинні вміти виконувати:*** стройові вправи; вправи за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); 7–8 загальнорозвивальних вправ; розкласти та скласти на місце предмети, спортивний інвентар; бігати за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); розкласти та скласти на місце предмети і спортивний інвентар; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вказівкою вихователя, за умовними сигналами; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та умовними сигналами; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети і спортивний інвентар; поєднувати: словесні фрази, мелодії, танцювальні рухи, елементи дій; використовувати малі ігрові фольклорні жанри (заклички, примовки, лічилки, мирилки тощо).

***Українські народні рухливі ігри для дітей 5-ти років життя:***

„Веребей“, „Яструб і курчата“, „Вуж“, „Гречка“, „Бездомна лисиця“, „Панас“, „Рибалки і рибки“ [6, с. 302], „Сміх“, „Грицю, Грицю до роботи“, „Дід Панас“, „Пень“, „Жали, жали женчики“, „Котилася торба“, „Вийди, вийди, Іванку“, „Міцний горішок“, „Хапай за чуба“, „Горить, палає“, „Безкінечна гра“, народні загадки, пісні, прислів'я, приказки, небилиці тощо;

- **діти 6–7-и років життя повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; перелік основних понять хортингу [4]; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви та текст віршів і пісень про хортинг; значення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; принципи поєднання ударної та кидкової техніки в двобої; значення фізичної та морально-вольової підготовки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв;

- **діти 6–7-и років життя повинні вміти з хортингу виконувати:** самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; легко та пластично рухатись у стійках хортингу під команди педагога; вкладати силу в основні удари руками та ногами по повітрю (імітаційні руки); акценти в комбінаціях ударів; основні кидки на партнері, переходи після кидка на утримання, больовий або задушливий прийом; при виконанні базової техніки в стійках і при пересуваннях зберігати правильне положення тіла; самостійно використовувати запас напрацьованої техніки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв [8];

- **діти 6–7-и років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:** назви видів ходьби; назви різних положень рук; назви предметів (м'ячі, кеглі, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кеглі, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів та інвентарю (куб, колода, лава, батут, пенюк, скакалка

тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазіння, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як „ведмедики“); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка, палиця, канат (жердина) тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, шнури, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки, гімнастичні лави (колоди) тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (м'ячі, кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, кошики, каштани, шишки, щит, кільце тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрій; назви, правила та опис українських народних рухливих ігор і ігор патріотів (для учнів початкових класів) [5]; малі фольклорні жанри (лічилки, мирилки, пісеньки, віршики скоромовки, дражнилки, небилиці і т.д.), які можна використати в цих іграх;

• **діти 6–7-и років життя повинні вміти виконувати:** стройові вправи; вправи за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); 7–8 загальнорозвивальних вправ; розкласти та скласти на місце предмети, спортивний інвентар; бігати за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); розкласти та скласти на місце предмети і спортивний інвентар; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вказівкою вихователя, за умовними сигналами; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види

вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та умовними сигналами; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети і спортивний інвентар; поєднувати: словесні фрази, мелодії, танцювальні рухи, елементи дій; **грати за правилами українські народні рухливі ігри та ігри патріотів (для учнів початкових класів) [5];** використовувати малі ігрові фольклорні жанри (заклички, примовки, лічилки, мирилки тощо).

***Українські народні рухливі ігри для дітей 6–7-и років життя:*** „Жнива“, „Грибок“, „Довга лоза“, „Качки і рибалки“, „Горішки“, „Двоє – мало, третій – зайвий“, народні загадки, пісні, прислів'я, приказки, небилиці тощо [6, с. 303];

***діти 8–9-и років життя повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:*** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; перелік основних понять хортингу [4]; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); значення ФПГ „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; назви та текст віршів і пісень про хортинг; термінологію хортингу в мережах програми; основні особливості рухів при виконанні базової техніки; стилі ведення двобоїв та їх різновиди, принципи ударів і кидків; відмінні риси стилю та техніки виконання показового виступу;

• ***діти 8–9-и років життя повинні вміти з хортингу виконувати:*** самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; техніку ударів по повітрю та мішку (груші); вкладати силу в основні кидки; основні технічні дії партеру; імпровізувати в двобої;

• ***діти від 6-и до 10 років життя повинні мати загальні теоретичні***

**знання з хортингу та знати:** порядок і план роботи гуртка; назви нормативних документів (Закон України „Про освіту“, Закон України „Про загальну середню освіту“, Національну доктрину розвитку освіти України, Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту, Концепцію національно-патріотичного виховання дітей та молоді і т.д.); користь від правильного та систематичного харчування; загальні правила безпеки, значення страхування та самострахування під час занять хортингом; правила поведінки в спортивному залі; визначення та перелік основних понять хортингу [4]; основні положення хортингіста та пересування його на хорті; правила спортивного етикету хортингу; з кількох частин складається заняття; про техніку виконання рухів; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); приблизний склад аптечки з медикаментами, перев'язувальними засобами та приладдям; відомості про мету хортингу та козацькі традиції; ідею створення хортингу; виховні вимоги з хортингу; українські традиції щодо поваги до батьків і літніх людей; назви віршів і пісень про хортинг, спорт і здоров'я; розрізняти малюнки виховної тематики; користь від фізичних вправ і як правильно дихати; назви фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність, швидкісно-силова якість); походження, значення, назви українських народних рухливих ігор і назви ігор патріотів (для учнів початкових класів) [5], ігор хортингу, спортивних ігор, рухливих ігор, естафет, які позитивно впливають на всебічний розвиток вихованців; назви ігрових теоретичних вікторин; про техніку та тактику; класифікацію та термінологію технічних прийомів хортингу; основні положення та технічні дії хортингістів; базові пересування в двобої; техніку рук і ніг; блоки; удари; захист; виходи; виведення з рівноваги; техніку прийомів у партері; парні положення; про нормативи для свого віку та рівня досягнень; назви різних видів спорту (хортинг, бадмінтон, баскетбол, бойове самбо, бокс, боротьба вільна, боротьба греко-римська, важка атлетика, велосипедний спорт, веслування на байдарках і канях, вітрильний спорт, волейбол, гімнастика спортивна та художня, дзюдо, карате (його версії), кінний спорт, легка атлетика, плавання, рукопашний бій, стрільба з лука, кульова, теніс,

фехтування, футбол, хокей і т.д.) та країни, де вони виникли тощо;

- **діти від 6-и до 10 років життя повинні вміти з хортингу виконувати:** спеціальні, стройові та загальнорозвивальні вправи; загальну гігієну; привітання та етикет хортингу; рухи одночасно з усією групою; вірші та співати пісні про хортинг, спорт і здоров'я під час різних свят, змагань, тощо; вправи на розвиток фізичних якостей; чітко та правильно виконувати акробатичні й гімнастичні вправи; техніка прийомів у стійці; страховки та само страховки; базові стійки; стійка етикету; стійки; базові пересування в двобої; техніка рук і ніг; блоки; удари; виведення з рівноваги; техніка прийомів у партері; парні положення; утримання та больові прийоми; основні положення двобою у партері; перевертання; захист; виходи; перша захисна форма хортингу; грати в рухливі ігри, естафети, українські народні рухливі ігри, ігри патріотів (для учнів початкових класів) [5], ігри хортингу, в спортивні ігри за спрощеними правилами; показувати вміння на заняттях перед батьками, родичами і т.д.; визначені нормативи тощо; свідомо ставитися до точності виконання рухів та отримувати задоволення від результатів навчання;

- **діти 10-и років життя повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви та текст віршів і пісень про хортинг; значення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; лексичну термінологію хортингу [4]; стилі ведення двобою; правила використання атакуювальних і захисних дій, основних елементів техніки руками та ногами для їх самостійного застосування в практичній діяльності; характер і різні моменти застосування даної техніки; особливості ударної та кидкової техніки, техніки партеру; назви українських народних рухливих ігор, ігор патріотів (для учнів початкових класів) [5], ігор хортингу, спортивних ігор, рухливих ігор, естафет;

- **діти 10-и років життя повинні вміти з хортингу виконувати:** самостійно одягати та знімати, складати хортовку, футболку, шорти, носки,

взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; в своєму стилі ведення двобою; імітувати епізоди двобоїв, використовуючи захисні та атакуювальні елементи техніки хортингу; застосовувати набуті знання та навички в практичній діяльності; грати в рухливі ігри, естафети, українські народні рухливі ігри, ігри патріотів (для учнів початкових класів) [5], ігри хортингу, в спортивні ігри за спрощеними правилами [2; 8, с. 830–851].

У програмі [6, с. 305] (за якою працює НВК № 24) для учнів початкових класів рекомендовані **українські народні рухливі ігри**: 1-й клас: „Ой у полі жито“; 2-й клас: „Подоряночка“, „Мак“; 3-й клас: „Гуси–лебеді“, „Запорожець на Січі“, „Гречка“, „Пень“; 4-й клас: всі вище перелічені ігри.

У спортивному залі, в якому проходять навчальні заняття фізкультурно-патріотичного гуртку „Оздоровчий хортинг“, є аптечка з медикаментами, перев'язувальними засобами та приладдям:

1. Лейкопластир 0,05 х 5 м – 1 шт.
2. Серветки марлеві медичні стерильні – 2 уп.
3. Вата медична гігроскопічна стерильна 100 г. – 1 уп.
4. Спирт етиловий – 50 мл.
5. Перманганат калію – 15–20 г.
6. Розчин йоду спиртовий – 5 % 20 мл – 1 фл.
7. Розчин брильянтової зелені спиртовий – 1 % 15 (20) мл – 1 фл.
8. Розчин аміаку 10 % 40 мл – 1 фл.
9. Валідол 0,06 № 10, таблетки – 1 уп.
10. Вазелін борний, мазь 20 (25) г – 1 уп.
11. Розчин перекису водню 3 %, 25 (40–50) мл – 1 фл.
12. Ножиці медичні – 1 шт.
13. Пінцет – 1 шт.
14. Клей БФ-6 (або лейкопластир) – 25 мл. (3 пак.)
15. Джгут кровоспинний гумовий – 1 шт.
16. Болезаспокійливі засоби (анальгін, цитрамон тощо) – 1 уп.
17. Борної кислоти розчин спиртовий 2 % (3 %) 10 (20) мл. – 1 фл.
18. Бинт марлевий медичний стерильний 10 м. х 5 см. – 2 уп.

19. Бинт марлевий медичний нестерильний 10 м. х 5 см. – 2 уп.

20. Пластир бактерицидний 2,3 х 7,2 см. – 5 шт. [1, с. 223–230; 8, с. 783].

### ЛІТЕРАТУРА

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – Київ : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – С. 223–230.
2. Діхтяренко З. Виховання патріотизму в дітей 5–11 років життя у фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 110–125.
3. Діхтяренко З. Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу / Зоя Діхтяренко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 9–15.
4. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“, „хортове виховання“ у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – К. : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.
5. Діхтяренко Зоя. Ігри патріотів (для учнів початкових класів) / Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – Київ : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – С. 187–[Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/705514/>.
6. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 291–306.



7. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
8. Єрмоєнко Е. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

**Зоя Діхтяренко. Програма фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ (для дітей від 2 до 10 років).**

Розроблена автором програма фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ (для дітей від 2 до 10 років) складається з пояснювальної записки, завдань, теоретичних знань і практичних вмінь із хортингу та з фізичного виховання, перерахованих українських народних рухливих ігор тощо. Акцентується увага на авторських іграх патріотів (для учнів початкових класів), які формують в учнів особистості громадянина України та патріота батьківської землі; виховують морально-вольові якості у процесі особистої участі в іграх для патріотів; розвивають фізичні якості.

**Ключові слова:** діти, хортинг, програма, фізкультурно-патріотичний гурток, ігри, естафети, завдання, виховання патріотизму, фізичні якості, морально-вольові якості, теоретичні знання, практичні вміння.

**Zoya Dihtyarenko. Program of physical culture and patriotic circle „Wellness horting“ (for children from 2 to 10 years old).**

The author's program „Wellness horting“ (for children from 2 to 10 years old), developed by the author, consists of an explanatory note, tasks, theoretical knowledge and practical skills from horting and physical education, the list of Ukrainian folk movable games, etc. Attention is drawn to author's games of patriots (for elementary school students), which form students in the personality of a citizen of Ukraine and patriot of parental land; Raise moral and volitional qualities in the process of personal participation in games for patriots; Develop physical qualities.

**Key words:** children, horting, program, physical culture patriotic circle,

games, relay race, tasks, education of patriotism, physical qualities, moral and volitional qualities, theoretical knowledge, practical skills.

**Зоя Дихтяренко. Программа физкультурно-патриотического кружка „Оздоровительный хортинг“ (для детей от 2 до 10 лет).**

Разработанная автором программа физкультурно-патриотического кружка „Оздоровительный хортинг“ (для детей от 2 до 10 лет) состоит из пояснительной записки, задач, теоретических знаний и практических умений по хортингу и физическому воспитанию, перечисленных украинских народных подвижных игр и т. п. Акцентируется внимание на авторских играх патриотов (для учащихся начальных классов), которые формируют в учащихся личности гражданина Украины и патриота родной земли; воспитывают морально-волевые качества в процессе непосредственного участия в играх для патриотов; развивают физические качества.

**Ключевые слова:** дети, хортинг, программа, физкультурно-патриотический кружок, игры, эстафеты, задания, воспитание патриотизма, физические качества, морально-волевые качества, теоретические знания, практические умения.